

THE
HEALING
CODE



治疗密码

修复潜意识, 开启正能量

[美] 亚历克斯·洛伊德 班·琼森 著

华语身心灵作家张德芬感动推荐
首部量子物理能量疗法

成功治愈洛伊德妻子12年的抑郁症 & 《秘密》导师班·琼森的绝症
帮助全球90个国家数万人重获新生

6 Minutes to Heal the Source of Your Health, Success or Relationship Issue



中信出版社 · CHINA CITIC PRESS

RESEARCH

RESEARCH

治疗密码

从基因到细胞，从细胞到组织

THE CODE OF TREATMENT

从基因到细胞，从细胞到组织
从组织到器官，从器官到系统

从系统到整体，从整体到生命
从生命到健康，从健康到幸福



图书在版编目(CIP)数据

治疗密码/(美)洛伊德,(美)琼森著;韩亮译.—北京:中信出版社,2012.1

书名原文:The Healing Code

ISBN 978-7-5086-3147-9

I. 治… II. ①洛… ②琼… ③韩… III. 精神疗法 IV. R749.055

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第249568号

The Healing Code: 6 Minutes to Heal the Source of Your Health, Success, or Relationship Issue by
Alexander Loyd and Ben Johnson

Copyright © 2010 by Alexander Loyd

This edition published by arrangement with Grand Central publishing, New York, USA. All rights reserved.

Simplified Chinese edition © 2011 by China CITIC Press

All rights reserved.

本书仅限中国大陆发行销售

治疗密码

ZHILIAO MIMA

著 者:[美]亚历克斯·洛伊德 [美]班·琼森

译 者:韩 亮

策划推广:中信出版社(China CITIC Press)

出版发行:中信出版集团股份有限公司(北京市朝阳区惠新东街甲4号富盛大厦2座 邮编 100029)

(CITIC Publishing Group)

承印者:北京通州皇家印刷厂

开 本:787mm×1092mm 1/16 印 张:16 字 数:180千字

版 次:2012年1月第1版 印 次:2012年1月第1次印刷

京权图字:01-2011-5546

书 号:ISBN 978-7-5086-3147-9/G·770

定 价:32.00元

版权所有·侵权必究

凡购本社图书,如有缺页、倒页、脱页,由发行公司负责退换。

网 站:<http://www.publish.citic.com>

投稿邮箱:author@citicpub.com

服务热线:010-84849555

服务传真:010-84849000

contents 目录

序 言 改变了一切的惊人发现 // 7

基 础 （不要跳过这一章！） // 23

“对于一个以最佳状态运转的免疫系统来说，有没有什么病是治不了的？”答案是：没有。唯一能关闭免疫系统的，只有压力。它就是导致所有疾病的根源。

31 第1部分

关于生命、健康和财富的7个秘密

第1章 秘密1：任何疾病都有其根源 // 34

这个根源就是生理压力。而“治疗密码”可以消除体内的这种压力，这是史上前所未有的突破。

第2章 秘密2：压力是由体内的能量问题导致的 // 57

致病的压力源于一种有害的能量频率。所以，如果你想从根本上治疗健康问题，就得首先处理能量问题，修复细胞中被破坏的频率。“治疗密码”会改变这种有害的能量频率和信号，将其变为健康或无害的。

第3章 秘密3：“内心问题”是治疗的控制机制 // 85

人的记忆潜藏在身体的每个细胞中。这些细胞记忆和错误的信念就是“内心问题”，是你生活中遇到的所有问题——身体上、情感上，甚

4 治疗密码

至是成功与失败等问题的根源。一旦你治愈了记忆，这意味着什么呢？这意味着你将不会再有负面的想法、愤怒、挫败感、怨恨、内疚、绝望及其他有害情绪。

第4章 秘密4：人体硬盘 // 99

有害的能量是以图像的形式存储于人体的硬盘中。它们就是影响系统运行的碎片，“治疗密码”就是为人体硬盘清理碎片的方法。

第5章 秘密5：你的“杀毒程序”可能会致病 // 107

有害记忆不允许被治疗，这是身体为了保护我们免受同样的伤害。这个最初带来痛苦的事件创伤越大，事后能引发联想的情况越多，也就越容易被重新触发。这会产生长久而持续的压力。

第6章 秘密6：我相信！ // 123

我们只会做自己相信的事。如果你做错了事，往往是因为你所相信的就是错的。要想彻底、永久地解决这些问题，我知道的唯一方法就是治疗问题的来源——那些被无意识保护着的细胞记忆。

第7章 秘密7：当内心和头脑冲突时，获胜的一方是…… // 134

一旦内心和大脑之间有了冲突，最后赢的总是内心（我们的无意识记忆+我们的良知+我们的灵魂）。

第 8 章 结果说明一切 // 148

让你得到你想要的结果的 5 个步骤：结果、力量、信念、理解、事实。如果你有勇气将这 5 个步骤应用于你想改变的事情上，那你就能够得到想要的结果。

165 第 2 部分

如何真正治疗健康、情感或事业问题

第 9 章 治疗密码是什么？ // 168

纯爱的能量频率可以治愈任何问题——而且它可能是唯一能做到这一点的力量。爱的振动频率是最终的治疗之源。

第 10 章 6 分钟的“通用治疗密码” // 189

7 个手势，6 分钟，治愈困扰一生的难题。

第 11 章 用“内心问题探测仪”找到问题 // 208

人们在生活中遇到的每一个问题都可以归入 12 个类别中的一个（或多个），每一个类别的问题都会带来相应的身体系统或器官的疾病。

第 12 章 立竿见影：10 秒钟消除环境压力 // 234

当我们用“立竿见影法”消除了环境压力后，就相当于清除了拦路的阻碍，为“治疗密码”的使用创造了基础。“治疗密码”和“立竿见影法”功能不同却又相互弥补。想要得到最佳的治疗效果，你需要二者兼修。

结 语 关于我们及我们的信仰 // 250

序 言

改变了一切的惊人发现

人活着最想要的是什么呢？甜蜜的爱情，从疾病中康复，内心的安宁，还是能发挥特长在某领域干出一番成绩来，获得无与伦比的满足感？你怎么才能拥有那样“东西”，那个能让你为之辗转难眠或心跳加速的东西？

我（指亚历克斯^①）想要和你们分享的，就是一个能获得这些东西的方法。这个方法我在 2001 年偶然获得，并将其视为上帝的恩赐。

你们要知道，在 2001 年时，以上说的那些都是我求之不得的事。因为在此之前我度过的 12 年人生实在是充满了悲伤、沮丧、挫折、失败和无助——那漫长的 12 年给我和我的家人带来了极大的痛苦和伤害。每当事情貌似出现一点儿转机的时候，总是马上又退回原点，让我们的生活重新陷入深深的绝望当中。

到底怎么回事呢？让我从头说起。1986 年，特蕾西和我对彼此说了“我愿意”。当时我们都相信，我们两个人从此一定会过上白头偕老的幸福生活。

^① 除非特意说明，正文中出现的第一人称都是指亚历克斯·洛伊德（Alex Loyd）。——作者注

但是婚后还不到6个月，特蕾西就开始动不动为一些鸡毛蒜皮的小事哭个没完，不停嘴地狂吃巧克力酥饼，还经常躲在卧室里把门反锁起来。此前特蕾西从未发生过这种情况，而且她自己似乎也不清楚为什么会那么难过，当然，除了嫁给我这个原因之外。我们很快就发现，特蕾西患上了抑郁症，而这个病很可能从她出生到现在一直都有。实际上，抑郁症和焦虑症在她的家族中一直存在，而且很容易发病。在过去的三十几年里，她家族里有好几个人都自杀了。

病急乱投医

我们试过了所有的方法：咨询、治疗、维生素、矿物质、草药、祈祷、替代性情绪舒缓技巧……所有的方法。特蕾西这些年读的心理学、自我调节、灵修方面的书都可以塞满一座图书馆了。这12年中，我们俩花在这方面的钱更是不计其数——上次我们算了一下，足有数万美元。在我们尝试的方法中还算有一些相当不错的，我们至今还在用，有几个也确实管用，但特蕾西仍然没能摆脱抑郁症的困扰。

我们想，也许抗抑郁药是最后的办法了。我至今仍清楚地记得深更半夜被特蕾西的尖叫声惊醒。开灯后，我惊恐地发现特蕾西坐在那里，身上、睡衣上、床单上都是血。她一边大声尖叫，一边痛哭流涕。我伸手去抓电话，拨通了911，心里想着特蕾西是不是体内大出血了。我担心她能不能挺过来，如果挺不过来，我们年仅6岁的孩子怎么办。当这个念头冒出来时，我才突然反应过来是怎么回事——原来特蕾西睡着时一直用指甲去抓大腿，直到抠下太多皮肉，血流到了床单上。虽说抗抑郁药的副作用不少，但这次是最可怕的。

不过，抑郁症本身的症状远比这更可怕。有一次，特蕾西读到一本书，做了书后附录中的抑郁症程度自测题。得分显示，她处于“严重抑郁等级”。于是我仔细看了一遍测试里的问题和她的答案，结果惊讶地发现，有一题问她“是否常常想死”，她竟然回答“是”。她跟我说，她太胆小，下不了手，但她经常会想，要是开车时冲出公路一头撞在路堤上该有多好，所有的痛苦都会消失，一了百了。

特蕾西的抑郁症让我们的生活和家庭笼罩在一片阴影之下，有好多次我们都快扛不住了。婚后仅仅3年，特蕾西和我就想过离婚。唯一让我们继续走下去的因素就是对上帝的信心，坚信上帝定有安排。后来，我俩又举行了一次宣誓仪式，重读了一遍誓言——我们可是真正地做到了“无论安乐还是困苦，都不离不弃”啊。

我唯一没有失去的就是希望，也正是这份希望支撑着我不断努力寻找解救特蕾西的办法。我加入了两个医疗项目组，参与了无数的研讨和会诊，阅读了大量相关书籍，但没有什么能给出我想要的答案。长见识了吗？当然了。变得更成熟了？肯定是。坚信自己最终能找到答案？一直坚信，从未改变。

然后，改变就发生了。短短3个小时的时间里，竟然就发生了。当时，我觉得好像全世界就剩下我自己了，尽管事实上周围都是人……

治疗的蓝图

当时，我刚刚参加完在洛杉矶举行的一个关于心理学替代疗法的宣讲会，正准备返家，已经登机。这时，我的手机铃声响起，接通之后电话那头传来一声“嗨”。这个词钻入耳朵，让我浑身寒毛都竖了起来。果然，特蕾西又陷入了严重的抑郁状态，她一边哭一边抱怨我们的儿子哈利（只有6岁）怎么

就完全不明白她此时的病情。如果这时我在家，就能用一些我知道的方法来缓解她的症状，可我却身在三千英里之外鞭长莫及。我一边安抚她，一边和她一同祈祷，直到乘务员走过来要求我关掉手机。关机后，我接着为特蕾西祈祷，就像我在过去 12 年中每天都做的那样。

那之后发生的事情，正是我写这本书的原因。我觉得最贴切的描述是：上帝将一些东西下载到了我的头脑和心灵中，这些东西就是我们今天所讲的“治疗密码”。

别误会我的意思……这架波音 737 的窗外可没有什么天使降临，机舱中没有雾霭环绕，我也没听到什么圣歌响起。但我所经历的事情实在是前所未有的，简直让我觉得是上帝对我过去 12 年日日祈祷的一种回应。对于它的出现，我用心去仔细观察揣摩，发现它和之前出现在我脑海中的那些奇思妙想截然不同。如果你有过那种经历，就是想到什么事然后脱口而出“这主意太棒了！”，那你就知道我的意思了。这种感觉很相似，只是这次头脑中像是被植入了别人的好主意，就像我是在电视上看到了它似的。它就在我脑中，但却不是我想出来的。我正在“翻阅”一份我从未研究过的治疗体系的蓝图，它讲的是利用一种身体的生理机能去治疗心灵方面的问题——比如错误的想法和信念。我眼前的这套体系展示了如何找到生活中所有问题的真正根源并进行治疗，而方法仅仅是用双手做一套简单的动作。所以……我开始动笔把它记下来，我写啊写啊，越写越多，直到手酸软抽筋，直到我大声地脱口而出（我记得这些，是因为之后我尴尬地环顾四周，生怕有人听见）：“上帝啊，你慢点儿说吧，要么就等会儿再说，我实在写不了这么快啊！”

回到家之后，我马上就用这套上帝赐予的治疗蓝图来解决这个十多年来一直影响我生活的问题。45 分钟之后，我妻子的抑郁症状就消失了。在我写本书时，距那时已过去 8 年多，特蕾西再没吃过一片药，而且每天都感觉非

常好。没错，特蕾西的抑郁症在那最初的45分钟过后也曾有所反复，但在她坚持每天做“治疗密码”之后，不到3周的时间，她的抑郁症就痊愈了。想到我们这么多年来苦心寻找一切能让生活重归正常与平静的方法，过程如此艰辛，我就不知道如何用言语来表达这带给我们全家——我和妻子、儿子们（我们又生了一个）的激动与狂喜。事实上，2006年特蕾西正式将名字改成了“霍普”^①。这么多年阴郁的日子曾让她无比绝望，如今也都一去不返了。现在，她是“霍普”了，她有了希望。

在发现“治疗密码”的那个命运之夜过去后，接下来的周一早上当我踏入自己开的私人诊所时，那股兴奋劲儿仍然不减。我计划把这个新发现告诉和我有着相似遭遇的人们——那些正在苦痛、挫折、伤心中煎熬却得不到答案的人们。在我将“治疗密码”与他们分享之后，一切正如所料：抑郁的症状消失了，焦虑转化为平静，人际关系中的问题也不见了，甚至更严重的心理和精神问题也在持续、稳定、快速地好转。

治疗的范围扩展了

6个星期之后，发生了一件出乎预料的事情。我的一位重要患者来找我，问我能否和她私下聊聊。她一脸困惑的表情，这倒极少见。她跟我说，她不记得是否告诉过我她有多发性硬化症^②。说心里话，听到这话我立即想起读博时上过的一节心理学课，课上曾讲到道德与法律的话题，这让我心中闪过一

① 霍普，原文为Hope，意为“希望”。——译者注

② 多发性硬化症（multiple sclerosis）是一种慢性中枢神经系统疾病，症状包括：感觉改变、视觉障碍、肌肉无力、抑郁、协调与讲话困难、严重的疲劳、认知障碍、平衡障碍、体热和疼痛等，严重的可以导致活动性障碍和残疾。平均发病年龄一般在20~40岁，女性发病人数是男性的两倍。——译者注

丝不安，担心会被卷入一场官司，顿时就觉得尴尬和紧张起来。我一边翻看她的档案，一边告诉她我也想不起来了，得再看看。但就在此时我突然意识到，她之所以这么问，原因可能并非我想的那样。

想到这一点，我心中顿时充满了同情和爱。我将档案合上放到一边，深深地看着她，说：“我也记不得了，为什么会问这个？”结果她突然就哭了起来，几乎完全失控。等平静下来之后她解释说，她刚刚从纳什维尔的范德堡医院回来，医生告诉她，她患的多发性硬化症已经完全康复了。听到这话我大为触动，眼泪也不禁流了下来。后来不知怎么，我们又破涕为笑，笑得十分畅快。我问她：“你是怎么做到的？快告诉我！如果以后我还有这样的病人，我好和他们分享你的经验。这实在太棒了……真为你高兴！”

她告诉我，这一切都要归功于我过去这6周让她做的“治疗密码”。理应如此——因为这是她做的唯一一件与以往不同的事。

当时我认为这纯粹是一个特例，一起偶然发生的反常事件而已。直到几周之后，我又听到了一件类似的事，这回是癌症康复。此后不久又有了糖尿病，然后是偏头痛、早期帕金森症等等，全部都治愈了。

此时我才知道，那天在3万英尺高空我所得到的东西已经远远超出了我所希望或祈求的。我意识到它将给全世界人民的健康带来福音，但我也知道没人会相信我。实际上，大多数人甚至根本就不相信那些关于治疗的神奇故事。它们听起来太玄了，太惊人了，太不可思议了。我们每天都被这些所谓的“不可思议”狂轰滥炸着，而一旦套用在自己身上，结果却往往令人大失所望。

寻求证明

为了能把它推广到全世界，我需要先迈过自己心里的那道坎儿。首先要

确认两件事。其一，它是否与我自身的宗教信仰相契合。在两到三周的时间里，我“按下暂停键”，花时间祷告，与我的牧师和精神导师交谈，在经文中搜寻依据，看其是否能与《圣经》相契合。最后我确信，这个治疗方法事实上比其他任何主流或替代性的医疗手段更加与《圣经》里所讲的相契合。它治疗的正是《圣经》中所强调的东西，而治疗手段也依照了神创造宇宙及人类身体的方式^①。

第二个我需要确信的事是，“治疗密码”是可以从科学及医学的角度被证实的。我必须这么做，因为我开始意识到，如果它真有我想的那么好，那我就要彻底改变目前的生活才能将其推广到全世界。我必须放弃我原本的工作。你得理解一下，我为了博士学位寒窗苦读了5年，这些年也一直备受煎熬，不仅要想法应对特蕾西的抑郁症，同时还要做两份工作，全身心投入到研究生院的工作中，为学费奔波，还要养活一家子（我第一个儿子正好在那时出生）。记不得有多少次我们把花生酱或米饭豆子当做晚餐了。取得学位之后，我工作不到一年就有了一份长达6个月的患者等候名单。作为医生，我的事业蒸蒸日上，我们也终于能享受到自己的劳动果实了。

所以，当我看到“治疗密码”在特蕾西和我的患者身上产生了如此神奇的效果后，我更需要确信它是货真价实的。我需要证据。

接下来的一年半时间里，我通过各种方法来证明“治疗密码”真的比其他所有的治疗方法都好。我开始借助心率变异性测试（HRV）——这是测量自主神经系统压力的黄金标准。在作了足够多的研究之后我发现，几乎能想到的每个健康问题如果深究的话，或多或少都和以某种方式表现出来的压力

^① 关于我是如何得出此结论的，如果你想知道更多详细内容，可以登录网站 www.thehealingcodebook.com，注册本书，然后参见《信仰基础》(Spiritual Underpinnings) 一节。——作者注

相关联。我相信，如果“治疗密码”真能像看起来那样包治百病，那它肯定是清除了身体上的压力，因为在大多数案例中，那些被治好的身体上的病症并非“治疗密码”指向的目标。实际上，无论过去、现在或将来，它的目标永远只有一个——内心的、精神上的病症。

惊人的结果

历时一年半的心率变异性测试结果完全出乎我的预料。一位医学博士告诉我，我得出的结果在医疗史上绝无仅有。这个结果是什么呢？简单来说，“治疗密码”只用不到 20 分钟的时间就可以让自主神经系统从失衡状态恢复平衡。而且经测试，大多数患者（77%）在 24 小时之后仍然保持着平衡的状态。罗杰·卡拉汉博士的最新研究专著《停止创伤带来的噩梦》（*Stopping the Nightmares of Trauma*）一书显示，依据过去 30 年中的可查阅文献，此前的治疗方法要移除同样多的压力，所花的时间最短也要 6 个星期。将这些信息串联起来的话，很明显，“治疗密码”似乎用不到 20 分钟的时间，就将我们体内导致几乎所有健康问题的根源祛除了。

当然，这个测试是我自己进行的，并非来自临床试验或双盲测试^①，但它足以告诉那些思想开放的人们，他们的问题有解决的希望了。我知道，我已经找到了自己一直苦苦寻觅的东西，好多人认为不可能的东西：它不仅能治标，还能治本，效果也非常持久。有了它，我就有了离开现在工作的理由与勇气。我从零开始，在资金短缺、没有广告的条件下，在家中的地下室里成

① 双盲测试，是指在测试过程中，测试者与被测试者都不知道被测者所属的组别（实验组或对照组），分析者在分析资料时，通常也不知道正在分析的资料属于哪一组。这样可以最大限度地减小主观影响，让测试结果更客观、更准确。——译者注

立了“治疗密码”团队。想到我和特蕾西在此前12年中所经受的痛苦，我觉得，现在的我有责任来帮助那些也正处于痛苦中的人。所以，怀着无以言表的激动之情，我现在将这份礼物，这份上帝在2001年5月送给我的礼物转送于你，让你可以和世界上许多人一样，治愈生活中的创伤。

班·琼森的故事

我（指班·琼森）非常同意。事实上，我之所以加入这个团队来帮助推广“治疗密码”，原因之一正是我亲身体验过它的神奇疗效，而且后来还亲眼看到我的父母也从中受益。下面就是发生在我身上的故事。

1996年那会儿，可以说，我在科罗拉多泉市过着“相当滋润”的生活。作为医生，我的事业非常成功，和患者们相处融洽，我的副业——房地产投资也开展得有声有色。一家人其乐融融，还有充足的时间去狩猎、垂钓和滑雪。生活简直太美了！

就在这段时期，我父亲做了三支冠状动脉搭桥手术。当时他的下肢动脉已经硬化闭塞了，需要打通颈动脉。他问我，有没有什么非常规的治疗方法，也就是不在美国食品药品监督管理局（FDA）许可之列的那些疗法。随着他进入康复期，动脉也畅通了，我开始对这件事上心了。随着我对草药、营养补剂及对FDA许可的标示外药物的认识加深，我越发觉得我一直在治疗的只是表面症状，而并没有让患者真正从生病状态转变为健康状态。

我开始对药物这种有着大量副作用的东西备感失望。原来世上竟然有这么多有效的疗法，而我以前接受的医科教育竟然对此毫无提及！我认识到，我需要对它们有更深入的了解。于是，一切从此开始！